

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Shalawat Albanjari dan Tradisi Pembacaan Shalawat

Shalawat menurut Kamus Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional (1996:1346) berarti jamak dari shalat. Kata ini juga berarti: 1) Permohonan kepada Tuhan, doa, dan 2) doa kepada Allah untuk Nabi Muhammad saw beserta keluarga dan sahabatnya. Bershalawat bermakna membaca shalawat atau berdoa. Sedangkan sebutan Albanjari berasal dari salah satu nama daerah di Kalimantan, yakni Banjar. Disebut demikian karena jenis kesenian ini berasal dari daerah tersebut. Berkaitan dengan itu, Shalawat Albanjari diiringi dengan alat musik yang dinamakan hadrah, yang berarti alat musik yang terdiri atas empat buah rebana dan sebuah gendang. Sehingga bisa disimpulkan bahwa shalawat hadrah adalah salah satu jenis musik yang liriknya berisi doa kepada Allah untuk Nabi Muhammad saw. yang diiringi dengan alat musik yang terdiri dari empat buah rebana dan sebuah gendang.

Seni Shalawat Albanjari memiliki irama yang hentak, rancak dan variatif. Seni jenis ini bisa disebut pula aset atau ekskul terbaik di pondok-pondok pesantren Salafiyah. Sampai detik ini seni hadrah yang berasal dari kota Banjar ini bisa dibilang paling konsisten dan paling banyak diminati oleh kalangan santri, bahkan saat ini di beberapa kampus mulai ikut menyemarakkan jenis musik ini.

Kesenian ini masih merupakan jenis musik rebana yang mempunyai keterkaitan sejarah pada masa penyebaran agama Islam oleh Sunan Kalijaga di Jawa. Karena perkembangannya yang menarik, kesenian ini seringkali digelar dalam acara-acara seperti mauled nabi, isra' mi'raj atau hajatan semacam sunatan dan pernikahan.

Tradisi pembacaan shalawat seperti barzanji, burdah, dan lainnya yang esensinya menghaturkan pujian kepada Nabi Muhammad saw adalah tradisi yang usianya setua Islam itu sendiri karena tradisi ini telah ada semasa beliau hidup. Tradisi ini diperkenalkan oleh tiga penyair resmi Rasulullah saw, yaitu Hasan Ibnu Tsabit, Abdullah Ibnu Rawahah, dan Ka'ab Ibnu Malik. Diceritakan dalam riwayat Ibrahim al Bajuri dalam *Hasyiyat al Bajuri 'ala Matn Qasidah al Burdah* bahwa tradisi pujian kepada Rasulullah ini merupakan tradisi yang perlu didorong dan dilestarikan oleh umatnya agar senantiasa patuh pada Allah dan Rasul-Nya (al Bajuri dalam Jati, 2012).

Hal tersebut dimaknai ketika Nabi memuji Ka'ab Ibnu Zubair yang menggubah qasidah pujian kepadanya. Setelah mendengarkan pujian yang disampaikan oleh Ka'ab sangat terkesan, sampai-sampai Nabi melepas burdahnya dan dikenakan ke tubuh Ka'ab sebagai hadiah sekaligus ungkapan persetujuan (Supani dalam Jati, 2012). Qasidah pujian yang digarap oleh ketiga penyair Rasulullah dan Ka'ab kemudian menjadi acuan bagi para penyair muslim, ketika berkreasi menciptakan pujian, baik dalam bentuk *syair* (puisi) maupun *nathr* (prosa), sebagaimana yang tampak dalam

kitab *Barzanji*, *Burdah*, dan *Syaraf al Anam* yang beredar sampai sekarang. Karya tersebut melahirkan jenis pujian yang khas, dan dengan karakter yang spesifik, yang dalam kajian sastra arab dikenal dengan istilah *al Mada'ih an Nabawiyah*.

Tradisi pujian kepada Nabi ini kemudian dilanggengkan oleh berbagai kekhalifahan Islam *Syi'ah* seperti Dinasti Fatimiyah di Mesir yang wajib dinyanyikan oleh segenap masyarakatnya manakala perayaan maulid Nabi tiba pada bulan Rabi'ul Awal. Umat Islam *Sunni* sendiri juga merayakan maulid Nabi dengan menghaturkan puji-pujian di berbagai daerah seperti Bukhara, Samarkand, Mosul, Mekkah, maupun Damaskus. Setelah Dinasti Fatimiyah tutup usia, tradisi pujian ini kemudian diteruskan oleh Sultan Salahuddin Yusuf al Ayyubi (Saladin) dari dinasti Bani Ayyub (1174-1193 M atau 570-590 H). Menurut Sultan Salahuddin, tradisi menyanyikan pujian kepada Rasulullah saw dapat mempertebal keimanan dan ketakwaan kepada rasul sekaligus juga menambah semangat juang meliputi membangkitkan semangat perjuangan dan persatuan dalam Perang Salib III melawan pasukan Nasrani dari Eropa yang berupaya menduduki Yerusalem. Saladin pula yang menghidupkan tradisi merayakan Maulid Nabi pertama kali pada 184 (580 H) dengan menyelenggarakan sayembara penulisan riwayat Nabi beserta puji-pujian bagi Nabi dengan bahasa yang seindah mungkin (Jati, 2012).

Sedangkan di Indonesia, perkembangan tradisi pembacaan shalawat dan puji-pujian kepada Nabi tidak terlepas dari pengaruh orang-orang persia

yang pernah tinggal di Gujarat yang pertama kali menyebarkan agama Islam di Indonesia. Pendapat ilmiah yang lain mengatakan bahwa tradisi puji-pujian, terutama *barzanji* sendiri dibawa oleh ulama bermadzhab *syafi'i* terutama Syekh Maulana Malik Ibrahim yang dikenal gurunya Wali Songo berasal dari kawasan Hadramaut (Yaman) dalam menyebarkan Islam di daerah pesisir Sumatera Timur maupun Pantai Utara Jawa yang dikenal amat toleran dan moderat dalam berdakwah dengan mengasimilasikannya dengan tradisi maupun kultur lokal. Seni ini kemudian turut mengapresiasi Sunan Kalijaga untuk menciptakan lagu *lir-ilir* maupun *tombo ati* yang sangat familiar di kalangan pesantren dalam melakukan dakwahnya di kawasan pedalaman (Suparjo, 2008).

Oleh karena itulah, tradisi ini kemudian berkembang pesat di kalangan pesantren-pesantren yang tersebar di Jawa Tengah maupun Jawa Timur. Nahdlatul Ulama (NU) yang notabene dianggap sebagai pesantren besar dianggap sebagai organisasi pelestari tradisi ini (Jati, 2012). Tradisi pembacaan shalawat dan puji-pujian kepada Rasulullah saw sebagaimana yang dilakukan oleh kalangan pesantren biasanya dilandaskan kepada pendapat para fuqaha dari madzhab *Syafi'i*. Ibnu Hajar al Atsqalani, misalnya menyatakan bahwa tradisi seperti itu menyimpan makna kebajikan (Sholikhin, 2011:75). As Suyuthi juga menunjukkan sikap toleran terhadap produk budaya yang dihasilkan oleh tradisi mengagungkan kelahiran Rasulullah. Ibnu Hajar al Atsqalani dan Abu Shamah pun juga menyetujui tersebut dan bagi mereka, peringatan Maulid menjadi satu perbuatan (baru)

yang paling terpuji jika disertai dengan amal ihsan kemasyarakatan seperti shadaqah, infaq, serta kegiatan lain yang bernilai ibadah (Jati, 2012).

Dilihat dari penggunaan alat musik, shalawat tebagi menjadi dua: (1) tradisional dan (2) kontemporer. Sebagian pesantren salaf masih berpegang teguh kepada hadits yang mengharamkan penggunaan alat musik seperti gitar, seruling dan keyboard (Wargadinata, 2010:221).

Pada awalnya, tradisi pembacaan shalawat sangat sederhana, dan terkait erat dengan ritual keagamaan. Kemudian muncul alat rebana yang populer di Banjar Kalimantan, sehingga alat tersebut yang mengiringi lantunan shalawat. Ini menjadi ciri shalawat dengan sebut shalawat al-banjari. Munculnya tipologi tradisional dan kontemporer ini tidak terlepas dari kajian kitab klasik yang melarang penggunaan alat musik gitar, keyboard dan seruling. Di beberapa pesantren bahkan masih melarang penggunaan iringan musik dan melarang santrinya mengikuti lomba festival pembacaan hadrah.

Di Indonesia pembacaan shalawat ditradisikan oleh masyarakat, yang dimotori oleh ISHARI (Ikatan Seni Hadrah Indonesia). Di Yaman sendiri, pembacaan shalawat juga diiringi dengan rebana yang bertujuan untuk memuliakan Nabi Muhammad saw. dengan bermunajat, beribadah, yang dilakukan dengan cara menghadirkan hati dalam bershalawat (Wargadinata, 2010:232).

Dalam hadits dijelaskan bahwa membaca shalawat itu merupakan anjuran yang bersifat wajib. Seperti yang diterangkan berikut:

Dari Anas bin Malik Radhiyallahu ‘Anhu, beliau berkata bahwa Rasulullah saw bersabda:

مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرَ صَلَوَاتٍ،
وَحُطَّتْ عَنْهُ عَشْرُ خَطِيئَاتٍ، وَرُفِعَتْ لَهُ عَشْرُ دَرَجَاتٍ

“Barangsiapa yang mengucapkan shalawat kepadaku satu kali, maka Allah akan bershalawat baginya sepuluh kali, dan digugurkan sepuluh kesalahan (dosa)-nya, serta ditinggikan baginya sepuluh derajat/tingkatan (di surga kelak).” (HR An-Nasa’i No. 1297 dan Ahmad, shahih.)

Dalam hadits lain juga disebutkan bahwa dengan bershalawat, maka akan terhapus dosa-dosa kita sebagaimana yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah berikut:

صَلُّوا عَلَيَّ، فَإِنَّ الصَّلَاةَ عَلَيَّ كَفَّارَةٌ لَكُمْ وَزَكَاةٌ. (رواه ابن ماجه)

“Bershalawatlah kamu untukku, karena membaca shalawat untukku bisa menghapus dosamu dan bisa membersihkan pribadimu”. (HR. IbnuMajah)

Bahkan, dalam al-quran, Allah sendiri berfirman bahwa Dirinya beserta para malaikat bershalawat kepada Nabi Muhammad yang mana firman tersebut menjadi perintah bagi umat Islam untuk memanjatkan shalawat kepada Nabi. Hal ini tercantum dalam QS. Al-Ahzab (33): 56 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat (memuji dan berdoa) ke atas Nabi (Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam). Wahai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu ke atasnya, serta ucapkanlah salam dengan penghormatan.” (Al-Ahzab: 56)

2. Musik

a. Definisi Musik

Musik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995:1057) diartikan sebagai: (1) Ilmu atau seni menyusun nada atau atau suara dalam urutan, kombinasi, dan hubungan temporal untuk menghasilkan komposisi (suara) yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan; (2) Nada atau suara yang disusun sedemikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan (terutama yang menggunakan alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi-bunyi itu). Pengertian musik sering kali dibedakan dengan pengertian lagu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia lagu merupakan ragam suara yang berirama (dalam bercakap-cakap, bernyanyi, membaca, dan lain-lain), atau nyanyian (1995:855).

Kata musik sendiri berasal dari sebutan untuk dewi-dewi dalam mitologi Yunani Kuno, *Muse*, yang bertanggung jawab terhadap perkembangan seni dan ilmu pengetahuan. Kata musik dapat didefinisikan sebagai seni mengorganisasi kumpulan nada-nada menjadi suatu bunyi yang mempunyai arti (Rosidah, 2012:14).

Musik adalah karya cipta berupa bunyi atau suara yang memiliki nada, irama dan keselarasan. Musik yang dimainkan menjadi komposisi terpadu dan berkesinambungan dapat memberikan pengaruh terhadap emosi dan kognisi. Seperti yang dinyatakan Jamalus (dalam Ismanadi, 2008) yaitu musik adalah karya cipta berupa bunyi atau suara, baik yang dihasilkan oleh ucapan manusia maupun suara dari alat tertentu.

Secara umum, musik tidak terlepas dari nada, ritme, melodi, dan harmoni. Satrianingsih (2006:17) menyatakan bahwa nada merupakan suara beraturan yang memiliki frekuensi tunggal tertentu. Dalam teori musik, setiap nada memiliki tinggi nada atau tala tertentu menurut frekuensinya ataupun jarak relatif tinggi nada tersebut terhadap tinggi nada patokan. Perbedaan tala antara dua nada disebut sebagai interval. Nada juga dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda.

Mengutip pendapat Satrianingsih (2006:23), bahwa ritme adalah “pengaturan bunyi dalam satu waktu”. Istilah ritme biasanya disamakan dengan istilah ketukan dalam suatu lagu. Ritme berfungsi memberikan pengaruh pada otak dengan sangat cepat dan mengubahnya menjadi gerakan. Hal ini didasarkan pada penelitian Dr. Thaut dengan partisipan penelitian yang bekerja dalam ritme musik keras dan ritme musik rendah.

Sedangkan, melodi merupakan serangkaian nada dalam waktu tertentu. Melodi terbentuk melalui sebuah rangkaian nada secara horizontal. Rangkaian tersebut dapat dibunyikan sendiri atau tanpa iringan dan dapat merupakan bagian dari rangkaian akord dalam waktu. Akord adalah kumpulan tiga nada atau lebih yang bila dimainkan secara bersama akan terdengar harmonis. Nada berfungsi untuk menambah kedalaman, dimensi dan sekaligus membawa musik lebih hidup (Anonim, 2009).

Pengertian harmoni lebih didefinisikan sebagai kejadian dimana dua atau lebih nada dengan tinggi berbeda dibunyikan secara bersama-

sama, walaupun harmoni juga dapat terjadi bila nada-nada tersebut dibunyikan secara berurutan. Harmoni yang terdiri dari tiga atau lebih nada yang dibunyikan secara bersama-sama biasanya disebut akord (Malm, 1996). Harmoni ditimbulkan oleh kombinasi dua atau banyak nada yang dibunyikan secara bersama-sama, kombinasi ini menghasilkan sebuah bunyi khas. Efek dari kombinasi ini tergantung dari dua faktor musik sebelumnya, yaitu melodi dan ritme hasil kombinasi dua nada yang dibunyikan secara bersama-sama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa musik adalah suatu susunan nada atau suara dalam urutan, kombinasi yang menghasilkan bunyi yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan sehingga mengandung keharmonisan dari perpaduan melodi dan ritme yang tersusun.

b. Manfaat Musik

Rosyid (2010:48) menyatakan bahwa musik memiliki berbagai manfaat, antara lain:

- 1) Menurut Aristoteles, dengan musik suasana ruang batin seseorang dapat dipengaruhi, baik itu suasana bahagia atau sedih, bergantung pada pendengar itu sendiri. Musik dapat memberi semangat pada jiwa yang lelah, resah dan lesu. Sebagai hiburan, musik dapat memberikan rasa santai dan nyaman atau penyegaran pada pendengarnya. Terkadang ada saatnya pikiran kita sedang risau, buntu dan tidak tahu apa lagi yang harus dilakukan. Dengan mendengarkan musik, segala

pikiran tersebut bisa kembali segar. Seorang pemerhati musik, Nanok Triyono yang dikutip oleh Musbikin (dalam Rosidah, 2012) menyatakan bahwa kinerja otak yang terlalu berat atau yang dapat menimbulkan rasa penat akan berujung pada kondisi pikiran dan emosi yang labil. Fungsi musik dalam situasi ini adalah memberikan stimulus untuk meringankan atau menyegarkan kinerja otak.

- 2) Musik dapat menyembuhkan depresi, karena terbukti dapat menurunkan denyut jantung. Ini membantu menenangkan dan merangsang bagian otak yang terkait ke aktifitas emosi dan tidur. Peneliti dari *Science University of Tokyo* menunjukkan bahwa musik dapat membantu menurunkan tingkat stress dan gelisah.
- 3) Musik dapat berfungsi sebagai alat terapi kesehatan. Ketika seseorang mendengarkan musik, gelombang listrik yang ada di otak dapat diperlambat atau dipercepat, dan pada saat yang sama kinerja sistem tubuh pun mengalami perubahan. Musik mampu mengatur hormone-hormon yang mempengaruhi stress seseorang, serta mampu meningkatkan daya ingat. Menurut Musbikin (dalam Rosidah, 2012:27), pada masa-masa tertentu, musik memberikan sumbangan yang besar bagi manusia. Contohnya ketika seseorang yang sibuk bekerja dapat memilih musik sebagai media relaksasi untuk mengurangi kadar stress.
- 4) Musik dan kesehatan memiliki kaitan erat dan tidak diragukan bahwa dengan mendengarkan musik kesukaan, maka mereka para pendengar

akan mampu terbawa ke dalam suasana hati yang baik dalam waktu singkat.

- 5) Musik memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecerdasan manusia dan mencegah hilangnya daya ingat.

Musik diyakini dapat meningkatkan motivasi seseorang. Motivasi yang ditawarkan dalam lirik lagu adalah hal yang hanya bisa dilahirkan dengan perasaan dan suasana hati tertentu. Apabila ada motivasi, semangat pun muncul dan segala kegiatan bisa dilakukan. Begitu juga sebaliknya, jika motivasi terbelenggu, maka semangat pun menjadi luruh, lemas, tak ada tenaga untuk beraktifitas.

c. Musik sebagai Terapi Kesehatan dan Pengobatan

Pada zaman arab kuno (sekitar 5000 SM), para penyembuh menunjuk terapi musik sebagai obat jiwa dan nyanyian terapiutik menjadi bagian Babilonia (1850 SM), penyakit dipandang dari kerangka religi. Ritus penyembuhan terdiri dari upacara religius untuk menenteramkan dewa yang disakiti, dan musik menjadi bagian dari ritus.

Musik juga dikenal memiliki kekuatan khusus yang mampu melampaui pikiran, emosi, dan kesehatan fisik dalam masyarakat Yunani kuno. Penggunaan musik untuk mengobati gangguan mental merefleksikan kepercayaan bahwa musik dapat secara langsung mempengaruhi emosi dan mengembangkan karakter tertentu. Orang terkenal zaman Yunani seperti, Aristoteles menghargai musik sebagai katarsis emosi; Plato menyebut musik sebagai obat jiwa, dan Caelius

Aurelianus menggunakan musik untuk melawan gangguan-gangguan kejiwaan (Djohan, 2006).

Pada akhir abad ke-18, dokter-dokter di Eropa mendukung kegunaan musik dalam pengobatan, namun dengan meningkatnya teknologi medis, musik dialihkan ke kasus khusus dan hanya diaplikasikan oleh beberapa dokter yang memandang pengobatan dalam kerangka holistik (multiterapeutik). Sedangkan di awal abad ke-20 terapi musik kemudian mulai memperoleh banyak dukungan dan mulai dikembangkan. Pada masa ini sudah terdapat publikasi-publikasi ilmiah mengenai terapi musik. Data-data hasil penelitian klinis dan eksperimen dikumpulkan untuk mendukung pernyataan terapis bahwa musik efektif dalam berbagai tatanan. Beberapa organisasi mempromosikan program terapi musik di rumah-rumah sakit khususnya kepada veteran Perang Dunia I dan II (Taylor dalam Djohan, 2006:90).

Pada era 1940-an, penggunaan musik sebagai terapi bagi penderita gangguan psikiatrik mulai meluas, sebagian karena paradigma pengobatan juga berubah secara berangsur-angsur. Karl Menninger, salah seorang tokoh di bidang psikiatri ikut mendukung pendekatan penyembuhan secara holistik. Melalui perubahan dalam cara pandang tentang pengobatan dan berkembangnya pengetahuan tentang efektivitas aplikasinya, terapi musik akhirnya dapat diterima di banyak rumah sakit (Rorke dalam Djohan, 2006).

3. Seni Musik dalam Islam

Ilmu Seni Musik adalah ilmu pasti suara, ritme, nada, bentuk dan ketukan. Muslim percaya bahwa Tuhan telah menciptakan melodi dan harmoni dalam kehidupan itu sendiri. Mereka percaya bahwa Allah menciptakan alam semesta, bumi dan semua makhluk adalah untuk kesenangan Allah sendiri. Mereka melihat seluruh alam semesta sebagai orchestra simfoni penuh suara, ritme, nada, ketukan dan sinkronisasi harmoni merdu yang sempurna dan serempak, tepat, yang diarahkan oleh penciptanya, Allah, sebagai kasih sayang-Nya kepada seluruh umat manusia (Parrot, 2009:26).

Semasa kedatangan Nabi Muhammad saw. dan setelah kematiannya, berkembanglah gaya-gaya musik kesenian Islam baru di kota Mekkah dan Madinah, yang pada saat itu merupakan pusat Islam dan politik. Mereka memulai untuk merayakan kehidupan beragama dan dimensi mistis spiritual dengan kegiatan-kegiatan yang kaya akan seni dan musik yang fundamental (Parrot, 2009:27).

Perlunya menjelaskan dan membaca al-Qur'an mengakibatkan lahirnya seni ilmu musik tata bahasa, mode musik, gaya, dan leksikologi yang ditemukan dalam beberapa puisi-puisi Islam. Selain itu, hukum bacaan tajwid juga dibuat berdasarkan bahasa musik puisi dan penafsirannya. Hal ini menjadi contoh untuk pembacaan al-Quran dan juga untuk para komposer lagu-lagu puisi. Dalam hal ini, mereka menggarisbawahi mengenai ekspresi, cara artistic berbicara berirama dalam

banyak hal sebagai nyanyian, ataupun gabungan antara bacaan dan nyanyian, dan ekspresi emosional lagu, retorika, dan musik sakral (Parrot, 2009).

Sumber yang paling suci pertama bagi mereka yang menentang musik dan mereka yang tidak adalah al-Quran. Meskipun al-Quran tidak menjelaskan tentang musik secara eksplisit, Nabi Muhammad lalu menyatakan bahwa seni, musik, bernyanyi dan memainkan beberapa instrument tertentu yang diperbolehkan di peristiwa kelahiran, pernikahan, pesta rakyat budaya, pemakaman dan sebagian dari semua untuk agama, acara spiritual. Dalam hal ini Nabi Muhammad tidak menyetujui tiga hal, antara lain: (1) tepukan tangan dalam pertunjukan publik (diizinkan untuk suatu hal yang artistik); (2) Nyanyian/bunyi sensual yang dikombinasikan dengan tarian-tarian yang sensual; (3) Jual beli artis perempuan (Parrot, 2009:27-29).

Seorang guru besar Islam, Abu Hamid al-Ghazali (dalam Parrot, 2009) mengategorikan tujuh tujuan diperbolehkannya musik, antara lain:

- a. Untuk membangkitkan dan memohon cinta Allah
- b. Untuk mendapatkan cinta dan kerinduan Allah dalam keadaan yang memungkinkan dengan bernyanyi dan bermain instrumen musik.
- c. Untuk membangkitkan kesedihan atas keburukan dan keharuan atas kebaikan, seperti membangkitkan suka cita, semangat berhaji, dan menginspirasi keberanian pada pertempuran.

4. *Indigenous Music Therapy*

Pandangan dunia yang bervariasi mengenai perbedaan budaya menghasilkan konsep berbeda tentang kesehatan mental, *physical well being*, dan spiritual. Pengobat pribumi sering mengungkapkan norma-norma budaya dan oleh karena itulah, individu-individu dari kelompok tersebut mencari berbagai bentuk pertolongan, penyembuhan, dan bimbingan. (Helms & Cook dalam Yeh, dkk, 2004). Beberapa di antaranya adalah melalui musik pribumi (*indigenous music*).

Pengetahuan mengenai terapi musik sebagaimana yang telah dijelaskan oleh klien terapi musik dan terapis itu sendiri telah diteliti dalam keseluruhan studi teori mendalam (Daveson, dkk, 2008). Setelah Aigen (dalam Daveson, dkk, 2008) pertama kali mendiskusikan tentang pentingnya mengembangkan teori indigenous, untuk menghasilkan pengetahuan terapi musik secara utuh. Andsell (dalam Daveson, dkk, 2008) menyarankan bahwa terapi musik dapat memiliki pemahaman ganda, dari beberapa jajaran disiplin ilmu yang dikombinasikan dengan teori musik indigenous. Daveson (2008) mengusulkan bahwa teori terapi musik indigenous dapat muncul dari menganalisis pengalaman-pengalaman hidup terapis musik atau klien dalam sebuah studi teori mendalam (*grounded theory*).

Daveson, dkk (2008) menyatakan bahwa teori indigenous merupakan deskripsi pola-pola dari fenomena terapi musik dari generalisasi yang dapat dibuat dengan masuk akal. Teori terapi musik indigenous

berkenaan dengan pengetahuan-pengetahuan yang muncul dari hubungan-hubungan terapi musik dalam ranah terapi musik itu sendiri.

Musik umumnya memiliki hubungan yang kuat dengan terapi penyembuhan dan baru-baru ini juga dinyatakan berhubungan dengan prestasi akademik (Hallam dalam Faulkner, dkk, 2010). Contohnya, program terpi musik genderang *Holyoake* yang merupakan musik yang dimiliki oleh masyarakat aborigin, Australia, tampaknya mampu menggabungkan kedua manfaat ini, dari perspektif terapiutik, genderang menjadi sarana yang aman untuk pelepasan emosi seperti rasa memiliki, hubungan dengan masyarakat dan mengurangi isolasi sosial. Partisipasi dalam genderang juga memiliki keterkaitan dengan penurunan stres dan kecemasan dan perbaikan mood (Featherstone dalam Faulkner, dkk, 2010). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa berpartisipasi dalam program musik ini bisa meningkatkan kemampuan membaca dan menulis, berhitung, perkembangan intelektual dan pencapaian umum (Hallam dalam Faulkner, dkk, 2010).

Perkembangan terkini dalam ilmu saraf juga telah menekankan manfaat tentang musik. Misalnya para pemuda yang menderita trauma parah pada usia dini telah terbukti menderita kerusakan otak, dan latihan irama bisa sangat membantu dalam penanganan kasus ini (Perry dalam Faulkner, dkk, 2010).

Keterlibatan luas dengan musik, menginduksi reorganisasi kortikal, menghasilkan perubahan yang membantu otak dalam memproses dan

menyimpan informasi (Schlaug dalam Faulkner, dkk, 2010). Musik dan pidato mengungkap beberapa sistem pengolahan yang dapat meningkatkan pemahaman dan peningkatan sistem pendengaran yang kemudian bisa berdampak langsung pada kemampuan menguasai bahasa asing dan kemampuan membaca (sleve & Miyake dalam Faulkner, 2010).

Seperti musik gamelan yang juga kini banyak diteliti oleh para ilmuwan. Shalehuddin (2010) dalam penelitiannya dengan menggunakan uji Wilcoxon, menjelaskan bahwa musik gamelan dapat lebih banyak mengurangi kadar depresi pada lansia di UPT Pelayanan sosial pasuruan dari pada jenis musik yang lain seperti musik pop dan musik keroncong. Dalam penelitian yang lain, Hadi (tt) juga menyimpulkan bahwa intervensi musik gamelan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang dapat dilakukan oleh para pengasuh di panti Wreda untuk dapat diimplementasikan kepada lansia dengan masalah depresi. Selain itu, musik jawa dapat berpengaruh memperbaiki domain atensi pada kognitif.

Telah dijelaskan bahwa berbagai musik memiliki manfaat bagi kesehatan. Musik yang terkait dengan budaya tradisional cenderung melibatkan aspek emosi secara lebih mendalam daripada musik yang belum dikenal oleh pendengarnya. Musik yang memiliki irama dan tekanan nada secara beraturan cenderung mempengaruhi irama psikofisik seseorang secara beraturan pula. Sebaliknya musik yang memiliki irama dan tekanan nada kurang beraturan cenderung mengganggu sistem psikofisik seseorang. Setiap budaya memiliki bentuk musiknya sendiri, dan pendekatan

sosiologis sangat berperan dalam menentukan musik yang memiliki manfaat kesehatan terhadap budaya tertentu (Green & Setyowati, 2004).

B. Perspektif Teori

1. Biografi Tokoh

Carol D. Ryff adalah Direktur *Institut on Aging* dan Profesor Psikologi di *University of Wisconsin-Madison*. Dia adalah anggota dari Jaringan Penelitian MacArthur untuk perkembangan kesuksesan usia setengah baya, anggota dari *American Psychological Association* (Divisi 20 - Pengembangan Dewasa dan Penuaan) dan *Gerontological Society of America*, mantan anggota di Pusat Studi Keahlian Ilmu Perilaku di Stanford, dan Consulting Editor untuk dua jurnal utama APA (*Journal of Personality and Social Psychology*, *Psychology and Aging*). Karyanya telah didukung oleh *National Institute on Aging*, *National Institute of Mental Health*, dan *MacArthur Foundation*.

Penelitian Ryff memusatkan pada studi *psychological well being*, suatu ranah dimana Ia telah menghasilkan pendekatan berbasis empiris teori untuk mengukur dimensi yang multipel dari fungsi-fungsi dimensi psikologi positif. Prosedur pengukuran ini telah diterjemahkan ke dalam 18 bahasa yang berbeda dan digunakan dalam studi beragam dalam bidang psikologi, sosiologi, demografi, epidemiologi, dan kesehatan. Studi deskriptif sendiri, yang dilakukan dengan sampel survei nasional yang representatif, telah mendokumentasikan berkorelasi dengan sosiodemografi kesejahteraan (yaitu, bagaimana kesehatan mental yang positif bervariasi dengan usia, jenis kelamin, kelas sosial, status etnis /

minoritas). Penjelasan studinya berfokus pada pengalaman hidup individu dan interpretasi mereka untuk menjelaskan variasi dalam kesejahteraan diri mereka. Penyelidikan berikutnya terhadap perkembangan orang-orang setengah baya dan usia tua mengeksplorasi proses ketahanan dan kerentanan melalui penumpukan kesulitan dan keuntungan. Beberapa faktor pelindung (biologis, psikologis, sosial) diperkirakan dapat mengeksplorasi ketahanan yang saat ini sedang diselidiki.

Hubungan antara kesehatan mental yang positif dan kesehatan fisik yang positif adalah fokus utama dalam studinya yang sedang berlangsung. Di luar program studinya sendiri, Ryff telah mengkatalis penelitian multidisiplin secara luas pada topik yang terkait dengan perkembangan pelajaran kehidupan (misalnya, orangtua, masa transisi penuaan, hubungan sosial, emosi, dan kesehatan). Sejak tahun 1996, Ia telah mengedit empat buku yang merangkum temuan baru dalam ranah tersebut.

2. Teori

a. Definisi *Psychological Well Being*

Teori *psychological well being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (Ryff & Keyes, 1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well being* individu menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well being* individu tersebut menjadi tinggi.

Ryff (1989:1070) menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. *Psychological well being* adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologi positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri.

Dalam pandangan Ryff (dalam Arifin & Rahayu, tt) gambaran tentang karakteristik orang yang memiliki *psychological well being* merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri, pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Ericson dalam menggambarkan individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, serta kriteria positif tentang orang yang bermental sehat yang dikemukakan Johada.

Individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989:1070-1072).

Ryff (1989) juga menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well being* yakni penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

b. Dimensi-dimensi *Psychological Well Being*

Ryff (1989:1070) mengemukakan enam dimensi *psychological well being*, antara lain yaitu:

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk didalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat

mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalannya.

Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff, 1989).

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi.

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1989).

3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri (*self-determination*) dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain.

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi ini akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan social untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1989).

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk

mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff, 1989).

5. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup berarti individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini, maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup.

Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari

kejadian di masa lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang member arti pada kehidupan (Ryff, 1989).

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff, 1989).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada diri individu menurut Ryff (1989), antara lain:

1. Usia

Penelitian yang dilakukan Ryff (1989) ditemukan adanya perbedaan tingkat *psychological well being* pada orang dari

berbagai kelompok usia. Ryff membagi kelompok usia ke dalam tiga bagian yakni *young* (25-29 tahun), *mild life* (30-64 tahun), dan *older* (>65 tahun). Pada individu dewasa akhir (*older*), memiliki skor tinggi pada dimensi otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penerimaan diri sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup memiliki skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa madya (*mild life*) memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain sementara pada dimensi pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan penerimaan diri mendapat skor rendah. Individu yang berada dalam usia dewasa awal (*young*) memiliki skor tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup sementara pada dimensi hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan dan otonomi memiliki skor rendah (Ryff dalam Ryan&Deci, 2001).

2. Gender

Hasil penelitian Ryff (1989) menyatakan bahwa dalam dimensi hubungan dengan orang lain atau interpersonal dan pertumbuhan pribadi, wanita memiliki nilai signifikan yang lebih tinggi dibanding pria karena kemampuan wanita dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibanding pria. Keluarga sejak kecil telah menanamkan dalam diri anak laki-laki sebagai sosok yang agresif, kuat, kasar dan mandiri, sementara itu

perempuan digambarkan sebagai sosok yang pasif dan tergantung, tidak berdaya, serta sensitive terhadap perasaan orang lain dan hal ini akan terbawa sampai anak beranjak dewasa.

Tidak mengherankan bahwa sifat-sifat stereotype ini akhirnya terbawa oleh individu sampai beranjak dewasa. Sebagai sosok yang digambarkan tergantung dan sensitive terhadap perasaan sesamanya, sepanjang hidupnya wanita terbiasa untuk membina keadaan harmoni dengan orang-orang di sekitarnya. Inilah yang menyebabkan mengapa wanita memiliki *psychological well being* yang tinggi dalam dimensi hubungan positif karena ia dapat mempertahankan hubungan yang baik dengan orang lain (Papalia & Feldman, 2008).

3. Status sosial ekonomi

Ryff (dalam Ryan&Decci, 2001) juga mengemukakan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan diri. Perbedaan status sosial ekonomi dalam *psychological well being* berkaitan erat dengan kesejahteraan fisik maupun mental seseorang. Individu dari status sosial rendah cenderung lebih mudah stress disbanding dengan individu yang memiliki status sosial yang tinggi (Adler, Marmot, McEwen, & Stewart, 1999).

4. Pendidikan

Pendidikan menjadi satu faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well being*. Semakin tinggi pendidikan maka individu tersebut akan lebih mudah mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya dibanding individu yang berpendidikan rendah. Faktor pendidikan ini juga berkaitan erat dengan dimensi tujuan hidup individu (Ryff, dkk, 1999).

5. Budaya

Ryff (1989) mengatakan bahwa sistem nilai individualisme atau kolektivisme memberi dampak terhadap *psychological well being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki nilai yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.